

Las posibilidades de embarazo aumentan en verano

Las parejas con dificultades para concebir se pueden beneficiar de la reducción del estrés y la mayor cantidad de horas de sol propias de estas fechas para aumentar las posibilidades de embarazo natural

Se calcula que aproximadamente un 15% de las parejas que desean ser padres experimentan dificultades a la hora de conseguir el embarazo. El retraso en la edad a la que la mujer busca el primer hijo es uno de los motivos fundamentales. Sin embargo, también influyen otros factores relacionados con nuestros hábitos de vida, como por ejemplo el trabajo y el estrés.

“A la vuelta de las vacaciones de verano, es habitual que algunas de las parejas que estaban preparándose para iniciar tratamientos de fertilidad se pongan en contacto para decir que han logrado el embarazo de forma natural.” afirma Josep Oliveras, embriólogo y responsable del portal especializado en fecundación in vitro Invitro TV.

La reducción del estrés es la clave

El estrés psicológico es uno de los factores sociales que más afectan a la fertilidad, tanto de la mujer como del hombre. Según estudios científicos publicados, las mujeres con jornadas laborales superiores a las 40 horas semanales necesitan de media un 20% más de tiempo para lograr el embarazo.

En cuanto a los hombres, también se ha podido demostrar que un alto nivel de estrés puede favorecer la infertilidad, causando un impacto negativo en la concentración, el número y la movilidad de los espermatozoides.

Afortunadamente, estos efectos negativos son reversibles. Disfrutar de un período de vacaciones puede ayudar a mejorar la relajación (especialmente si se realiza actividad física, yoga o meditación) y con ello aumentar las probabilidades de conseguir el embarazo de forma natural.

Aumentan las horas de luz: menos melatonina y más vitamina D

La influencia de las estaciones del año en la reproducción humana ha sido estudiada desde mediados de siglo XX por su importancia a nivel demográfico. Se cree que los principales agentes reguladores de la capacidad reproductiva en función de la luz solar son la melatonina y la Vitamina D.

La melatonina es una hormona que se sintetiza en la glándula pineal a partir un aminoácido esencial (triptófano). Su secreción varía en función de las horas en las que el individuo está expuesto a iluminación, ya sea natural o artificial. Su síntesis es inhibida por la luz y estimulada por la oscuridad.

Es conocido que en humanos, la secreción de melatonina afecta al eje hipotalámico hipofisario gonadal, que es el responsable del ciclo menstrual. La reducción de los niveles de melatonina propia

del verano se ha asociado con una regulación en el ciclo menstrual e incluso con el favorecimiento de la ovulación.

En los hombres, la melatonina tendría también un efecto negativo sobre la calidad espermática.

Una de las principales fuentes de vitamina D (juntamente con alimentos como el pescado azul o la yema de huevo) es la luz solar. Gracias a los rayos ultravioleta, el cuerpo humano puede sintetizar vitamina D a partir de sus precursores.

Esta vitamina se relaciona generalmente con su importante función a nivel de la fijación de calcio en los huesos, pero no es su única función. En los últimos años, la vitamina D se ha postulado como regulador de los procesos reproductivos, tanto en hombres como en mujeres. Uno de sus principales roles sería el de facilitar la ovulación, así como el transporte del óvulo por las trompas de Falopio e incluso la fecundación.

Mejoran las relaciones sexuales

El estrés y las obligaciones de la vida cotidiana hacen mella en las relaciones sexuales de muchas parejas. Obviamente, esto conlleva unas menores probabilidades de embarazo. Romper la rutina, relajarse y hacer actividades distintas pueden aumentar la libido e incrementar la cantidad y la calidad de las relaciones sexuales.

Cualquier pareja que esté buscando el embarazo puede ver aumentada su fertilidad durante el periodo vacacional. Sin embargo, las parejas que ya han visitado algún especialista en infertilidad son las que más se pueden beneficiar de este hecho. Según Oliveras, “aproximadamente en un 20% de las parejas que consultan por fertilidad no es posible diagnosticar una causa. Este es mayoritariamente el tipo de parejas que nos contacta al volver de vacaciones para darnos buenas noticias”.

Datos de contacto:

Josep Oliveras
655926935

Nota de prensa publicada en: [granollers](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Otras ciencias](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>